

5. 睡眠習慣について

Q19 普段（平日）は何時ごろ起床することが多いですか [択一]

9時までに起床する学生の割合、は80.7%であった。

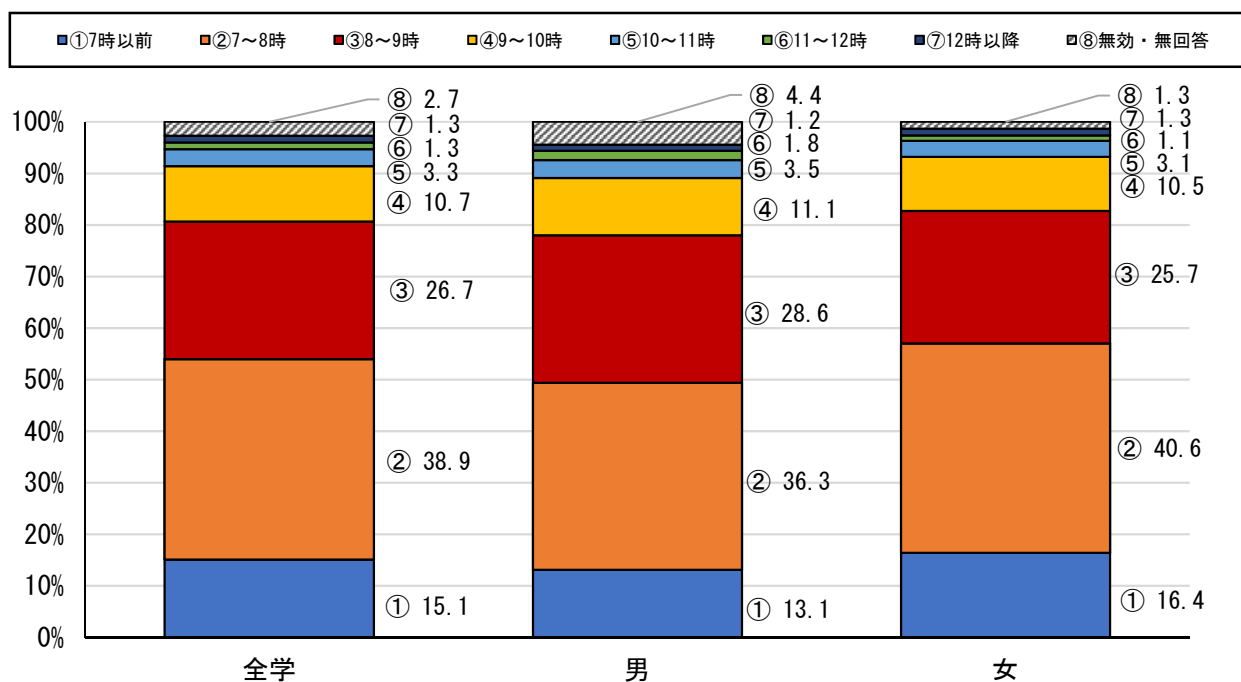


図5-1-a Q19の集計結果（全学・男・女別）

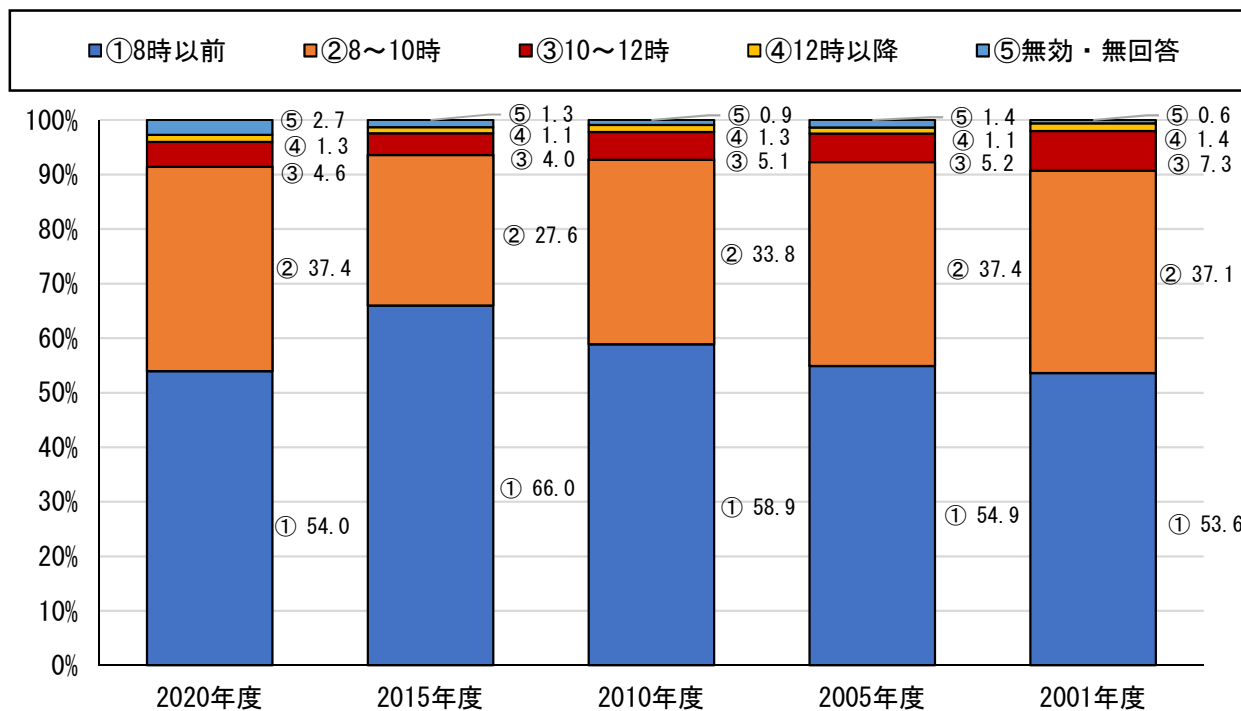


図5-1-b Q19の集計結果（全学に関する調査年度別）

Q20 休日は何時ごろ起床することが多いですか [択一]

起床時間について、「8～9時」または「9～10時」と回答した学生はそれぞれ24%以上となっている

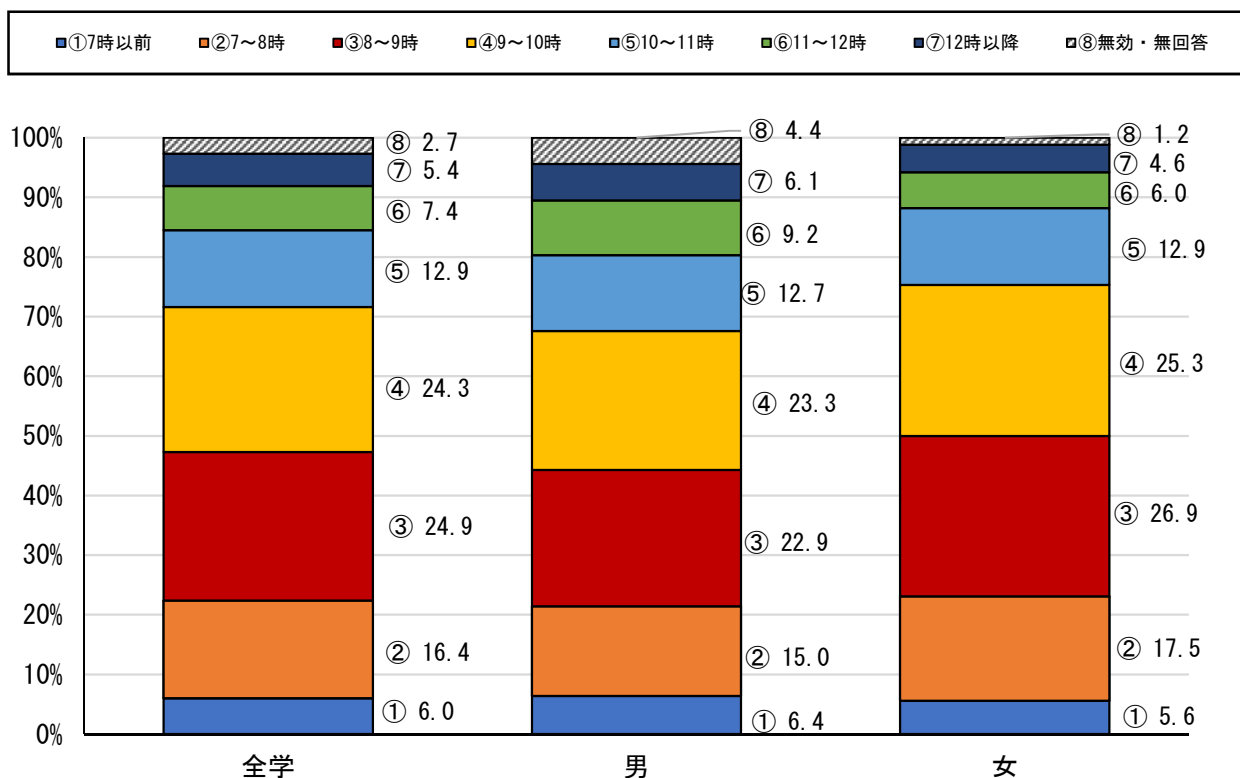


図5-2-a Q20の集計結果(全学・男・女別)

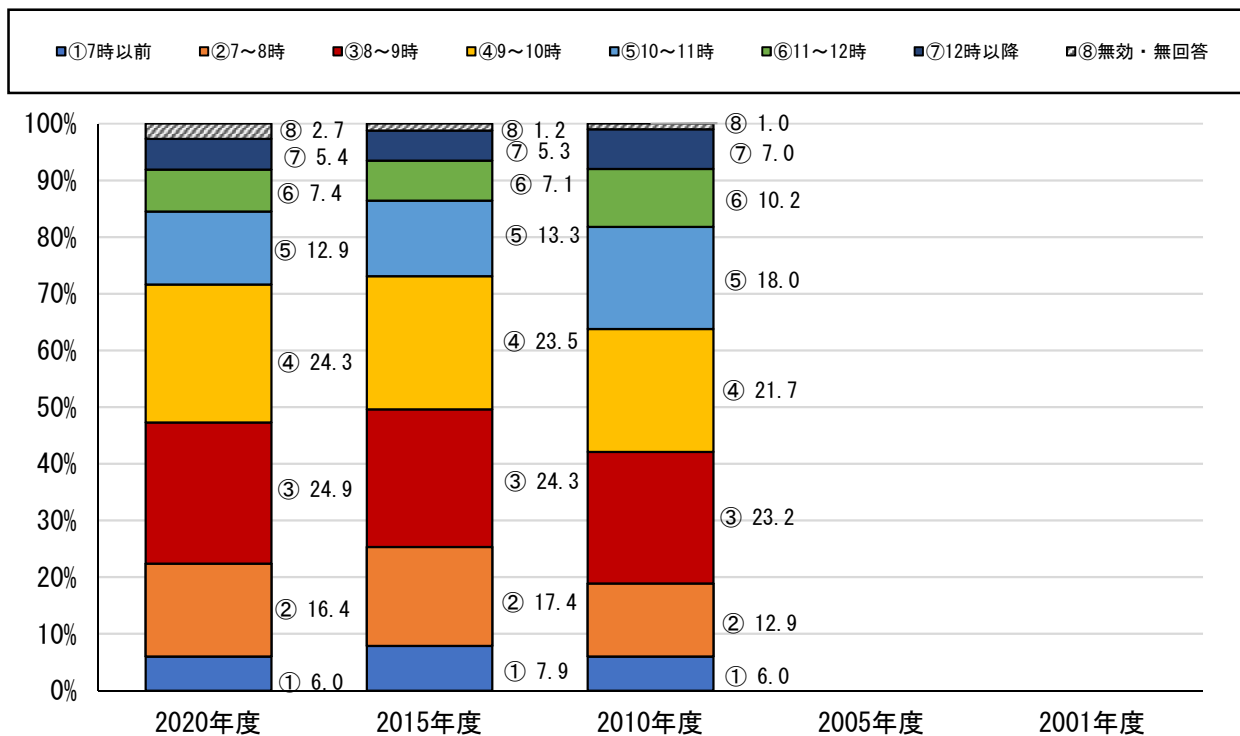


図5-2-b Q20の集計結果(全学に関する調査年度別)

Q21 普段何時ごろ就寝することが多いですか [択一]

就寝時間については、「0～1時」と回答した学生は全体の37%と最も多く、次いで「1～2時」が22.1%であった。

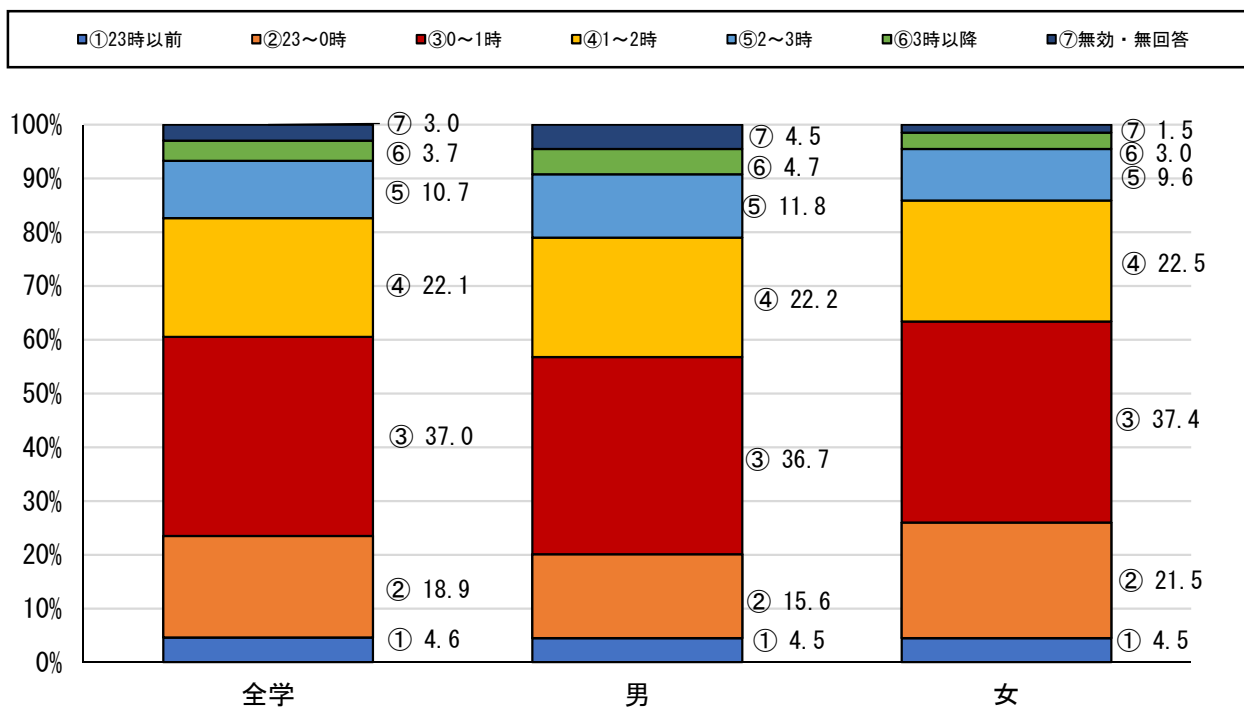


図5-3-a Q21の集計結果(全学・男・女別)

年度別で2001年度から5年毎を比較すると、学生の就寝時間は年々早くなっている傾向であった。

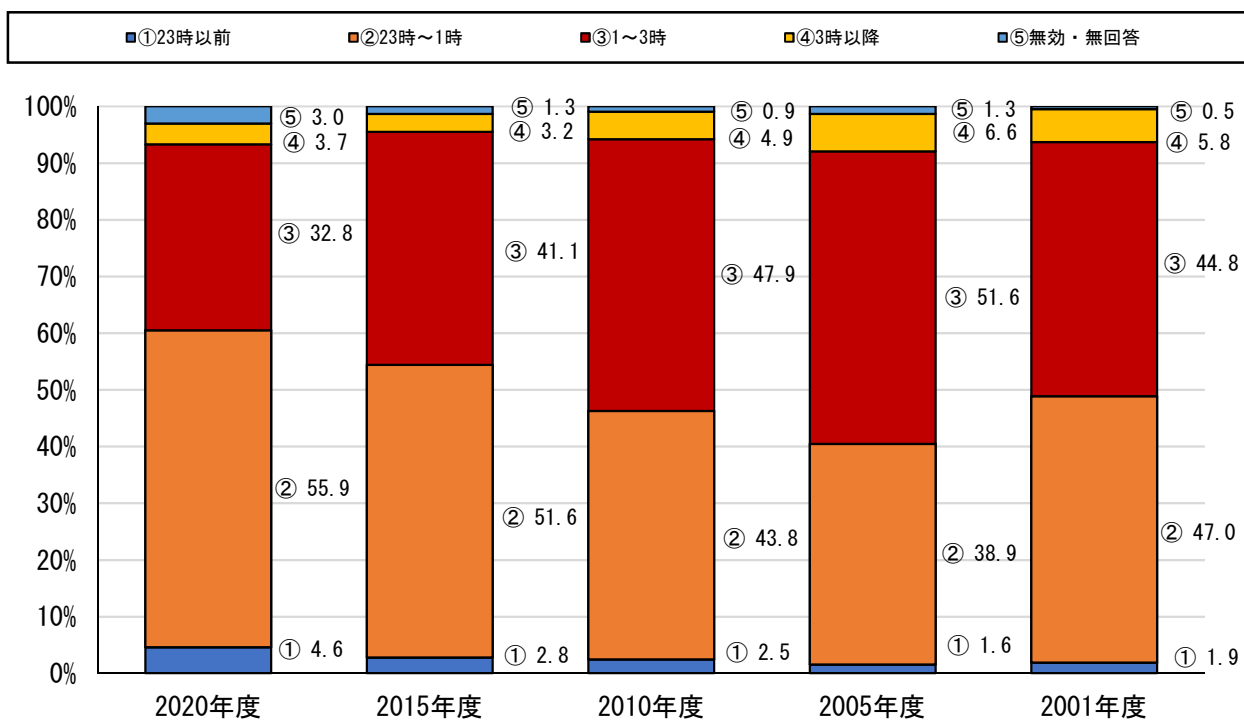


図5-3-b Q21の集計結果(全学に関する調査年度別)

Q22 1日の平均睡眠時間はどのくらいですか [択一]

7割以上の学生は、「6時間以上」の睡眠時間がとれていると回答した。

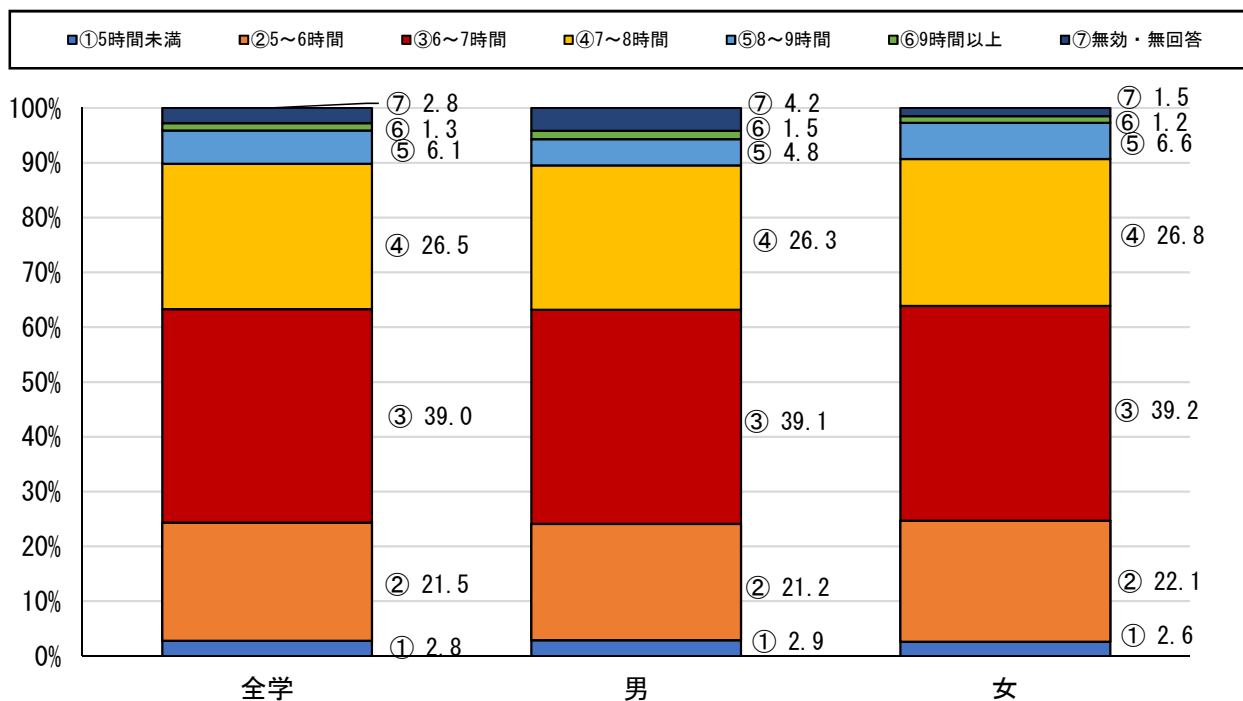


図5-4-a Q22の集計結果(全学・男・女別)

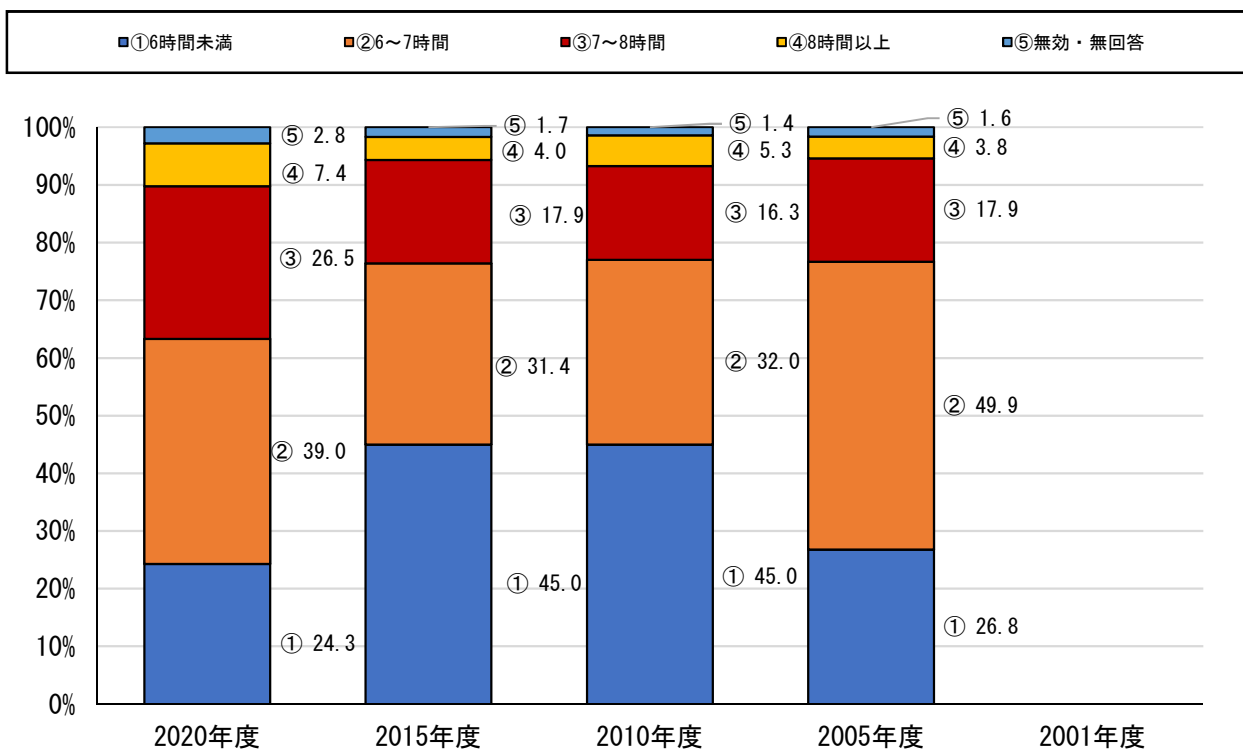


図5-4-b Q22の集計結果(全学に関する調査年度別)

Q23 大学入学後、睡眠習慣に変化がありましたか [択一]

大学入学後、「睡眠時間が長くなった」と回答した学生は 35%だが、「睡眠時間が短くなった」と回答した学生は 26%であった。

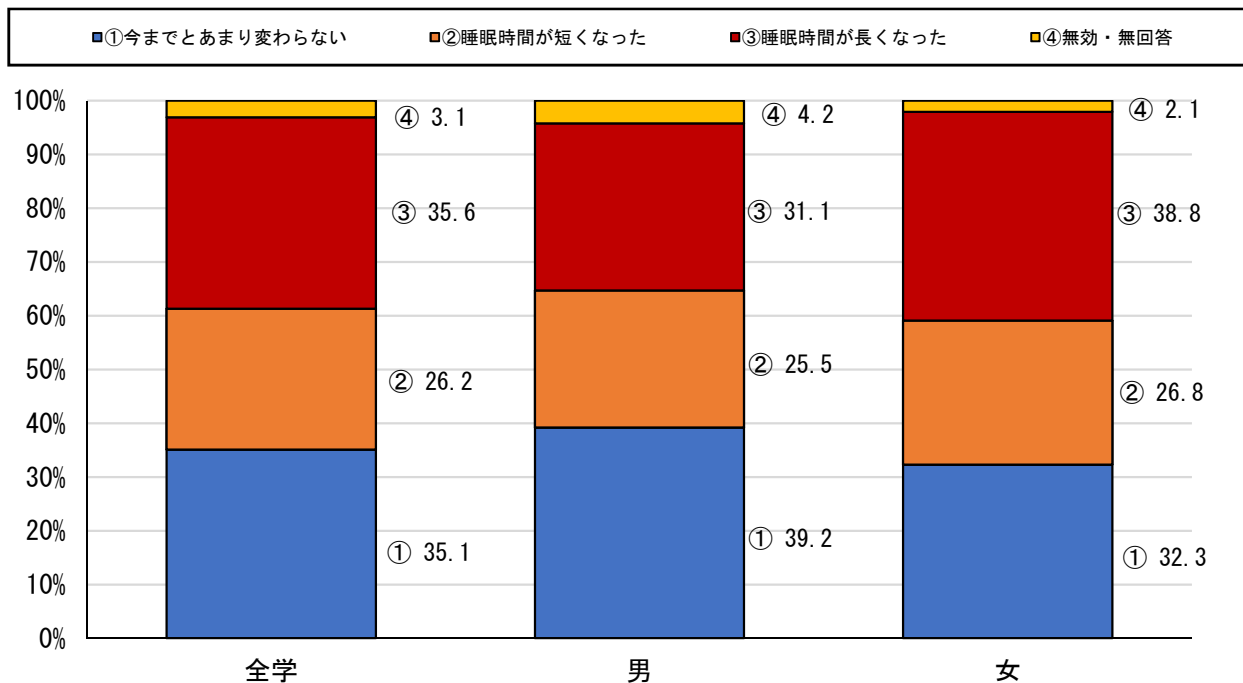


図 5-5-a Q23 の集計結果 (全学・男・女別)

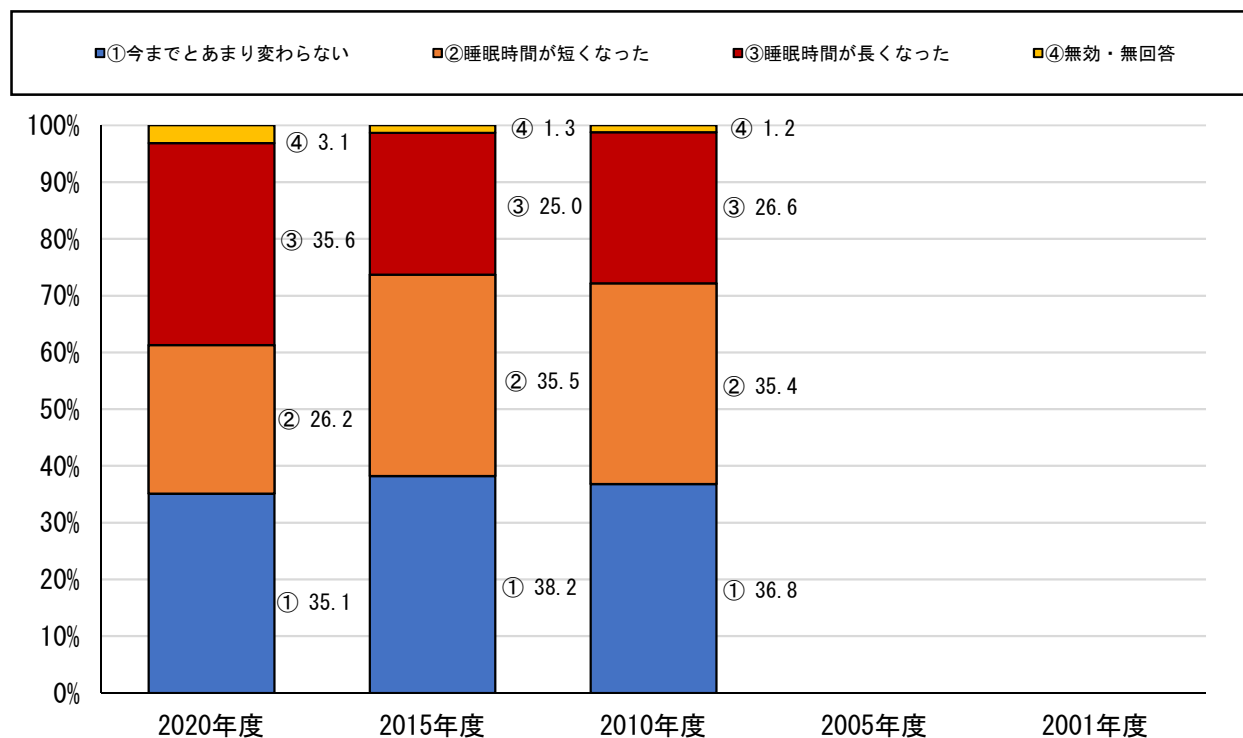


図 5-5-b Q23 の集計結果 (全学に関する調査年度別)

Q24 自分の睡眠習慣には問題があると思いますか [択一]

45%の学生が自分の睡眠習慣には「特に問題ないと思う」と考えている一方で、35%の学生が自分の睡眠習慣に「問題があると思う」と考えている。

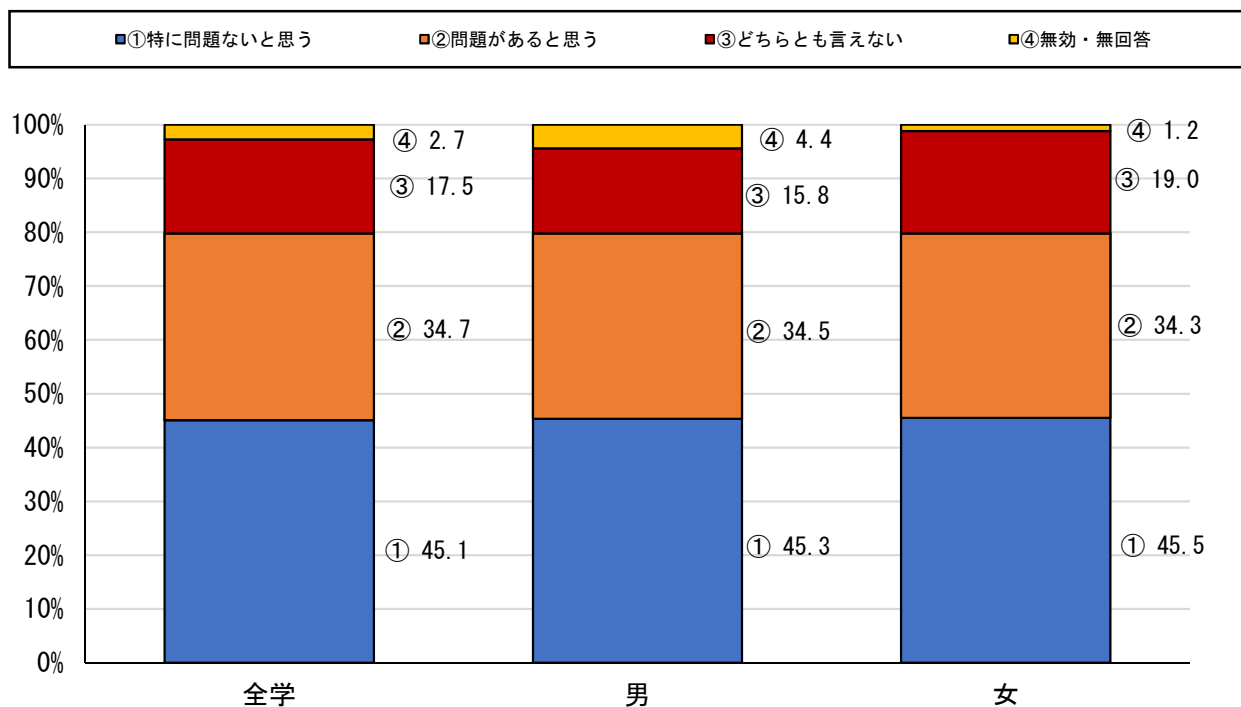


図5-6-a Q24の集計結果(全学・男・女別)

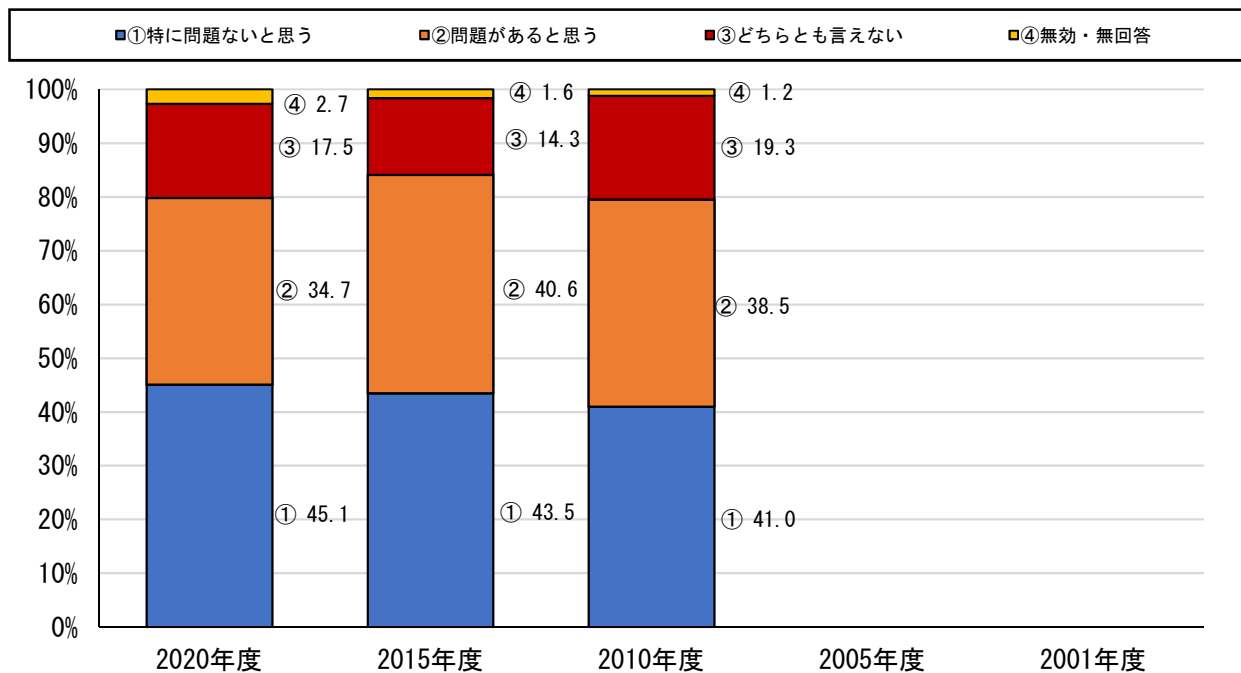


図5-6-b Q24の集計結果(全学に関する調査年度別)